

GAMBARAN POLA TIDUR MAHASISWA ILMU KESEHATAN MASYARAKAT SELAMA PANDEMI COVID-19

Ellen Bernadet Lomboan^{1*}, Jeanne Roosje Malonda²; Anastasya Gracia Rawis³,
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado^{1,2,3}

*Corresponding Author: ellenlomboan@unima.ac.id

ABSTRAK

Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan bawah sadar saat orang tersebut dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya. Tidur juga merupakan kebutuhan dasar yang mempengaruhi kualitas hidup, fisik, juga mental seseorang dan merupakan aktivitas harian yang terbukti berhubungan dengan pengaturan energi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola tidur sehat mahasiswa program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado selama pandemi COVID-19. Jenis penelitian yang digunakan, yaitu penelitian survey deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan keadaan mahasiswa, dengan menggunakan pendekatan cross-sectional. Yaitu untuk dilakukan analisa mengenai gambaran pola tidur sehat terhadap mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado. Lokasi penelitian pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2022, Populasi dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Negeri Manado yang berjumlah 542 orang, sampel yang dipakai berjumlah 84 responden Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Gambaran Pola Tidur Sehat Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Selama Pandemi Covid-19, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami pola tidur sehat yang tidak baik. Responden yang masuk dalam kategori Baik berjumlah 32 orang (38,1%), dan responden yang masuk dalam kategori Tidak Baik berjumlah 52 orang (61,9%).

Kata Kunci : Pola Tidur, Mahasiswa, Covid-19

ABSTRACT

Sleep is defined as a subconscious state when the person can be awakened by giving sensory stimulation or by other stimuli. Sleep is also a basic need that affects a person's quality of life, physically as well as mentally and is a daily activity that is proven to be related to energy regulation. This study aims to describe the healthy sleep pattern of students of the Public Health Study Program at Manado State University during the COVID-19 pandemic. The type of research used, namely descriptive survey research, is research conducted to describe or describe the condition of students, using a cross-sectional approach. That is to do an analysis of the description of healthy sleep patterns for students of the Public Health Study Program, Manado State University. The research location was students of the Public Health Study Program, Manado State University. This research was conducted in May 2022, the population in this study were 542 students of the Public Health Study Program at Manado State University, the sample used was 84 respondents. Manado During the Covid-19 Pandemic, it can be concluded that the results of the study showed that some respondents experienced unhealthy sleep patterns that were not good. Respondents who fall into the Good category are 32 people (38.1%), and respondents who fall into the Bad category are 52 people (61.9%).

Keywords : Sleep Pattern, Student, Covid-19

PENDAHULUAN

Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan bawah sadar saat orang tersebut dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya (Nurfah & Ropyanto, 2017). Tidur juga merupakan kebutuhan dasar yang mempengaruhi kualitas hidup, fisik, juga mental seseorang dan merupakan aktivitas harian yang terbukti berhubungan dengan

pengaturan energi (Debby, 2015).

Pola tidur yang dapat dijalani sebagian besar orang adalah pola tidur selama beberapa jam dalam satu waktu tertentu, waktu tidur yang baik adalah selama 6-8 jam. Tidur adalah proses yang berhubungan dengan mata yang tertutup selama beristirahat. Selama mata tertutup untuk beristirahat mental dan fisik manusia juga ikut beristirahat, kecuali beberapa fungsi organ vital seperti jantung, paru-paru, hati, sirkulasi darah dan organ tubuh lainnya tidak beristirahat. Seseorang yang mengalami kesulitan tidur (insomnia) akan berkurang kuantitas dan kualitas tidur dari seseorang. Pola tidur yang baik dan teratur dapat memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan (Chaput J.P. et al, 2016).

Menurut Gunanthi, N. M. W. M., & Diniari, N. K. S. (2016). salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur adalah mahasiswa, hal ini disebabkan oleh tuntutan akademik yang di hadapi mahasiswa menjadi stresor bagi mahasiswa. Menurut Nurlia (2016), faktor lain yang mempengaruhi pola tidur antara lain penyakit, stres emosional, konsumsi obat tidur, lingkungan dan kebiasaan. Selain itu juga dapat disebabkan oleh faktor genetik, psikologis, dan lingkungan (Waqas, A. et al. 2015). Efek dari kurang tidur pada mahasiswa diantaranya meningkatkan resiko penggunaan alkohol, rokok dan resiko terjadinya obesitas, kurang konsentrasi, berdampak pada kemampuan akademis serta menurunkan daya tahan tubuh. Sebaliknya pola tidur yang baik dan teratur dapat memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan (Chaput J.P. et al, 2016).

Pola tidur yang baik memiliki salah satu manfaat yaitu mempertahankan imunitas tubuh, terutama pada masa pandemi ini. Dengan pola tidur yang normal maka akan mengembalikan keseimbangan fungsi-fungsi normal tubuh, menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh serta memperbaiki dan memperbaharui sel epitel sehingga selain dapat mencegah penyebaran virus. Dengan imunitas yang meningkat pola tidur yang baik juga dapat meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa, hal itu didukung oleh penelitian dari Mejila, M. C. M., & Janer, S. S. (2020).

Masalah gangguan tidur tidak hanya dialami oleh pelajar secara umum, akan tetapi masalah tidur juga sering terjadi dikalangan mahasiswa, dan lebih dari separuh mahasiswa menderita kualitas tidur yang buruk (Maheshwari G, & Shaukat, F. 2019). Gangguan tidur dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan psikologis, kesehatan fisik, dan fungsi kognitif pada mahasiswa. Pola tidur yang kurang teratur memiliki dampak yang buruk bagi tubuh manusia, sebab berdampak pada kesehatan dan menurunkan performa kinerja termasuk perkuliahan. Oleh sebab itu, dibutuhkan waktu tidur yang konsisten agar mampu mempertahankan kualitas tidur (Fitria & Ifdil, 2020).

Untuk mengetahui kondisi tidur yang baik dapat digambarkan dengan durasi yang cukup, kualitas yang baik, ketepatan dan keteraturan waktu, serta tidak adanya gangguan tidur. Durasi waktu tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan secara optimal bagi orang dewasa adalah 7 jam atau lebih per malam secara teratur. Tidur kurang dari 7 jam per malam secara teratur dikaitkan dengan beberapa masalah kesehatan diantaranya penambahan berat badan, penyakit jantung dan stroke, depresi, hipertensi, diabetes dan peningkatan risiko kematian (Watson N. F., et al, 2015).

Menurut Schlarb, et al (2017) tentang gangguan tidur pada mahasiswa perguruan tinggi menyatakan bahwa sekitar 90% mahasiswa mempunyai teman sekamar, dan diantara mereka 41% selalu bangun pada malam hari karena suara berisik ataupun penyebab lainnya. Sekitar 60% mahasiswa mempunyai kualitas tidur yang buruk menurut PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*).

Penelitian yang dilakukan oleh Buboltz et al 2001, bahwa 31% dari semua mahasiswa menderita kelelahan dipagi hari. Dalam penelitian lain dikatakan bahwa, kualitas dan durasi tidur yang buruk pada malam hari mengakibatkan berkurangnya fungsi di siang hari dalam melakukan aktivitas. Durasi tidur yang lebih pendek dan jadwal tidur-bangun yang tidak teratur

secara signifikan berkorelasi dengan nilai IPK yang lebih rendah, terhambat pada proses pembelajaran, penurunan performa neurokognitif, dan keberhasilan akademik (Schlarb et al, 2017).

Secara global menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia bervariasi. Data dari survei National Sleep Foundation (2018), kejadian gangguan tidur di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% gangguan tidur terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi gangguan tidur sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8% gangguan tidur ringan dan 23,3% mengalamigangguan tidur sedang (Suastari, 2018).

Penyakit Coronavirus (COVID-19) telah dinyatakan sebagai keadaan darurat internasional oleh *World Health Organization* (WHO). Selain itu, pandemi COVID-19 saat ini menimbulkan masalah psikososial seperti stres, kekhawatiran, ketakutan, kecemasan, gejala depresi, dan gangguan tidur (Rana et al, 2020). Hal ini juga berakibat pada rendahnya tingkat kualitas tidur yang disebabkan oleh stres dan kecemasan. Mahasiswa menjadi salah satu populasi yang terkena dampak dari pandemi ini. Dalam beberapa bulan terakhir, mahasiswa telah mengubah rutinitas mereka karena pandemi COVID-19 yang memungkinkan mahasiswa untuk menyesuaikan jam belajar mereka karena mereka tidak lagi harus menghadiri kelas pagi seperti biasanya di ruang kelas. Semua perubahan pada sistem pembelajaran dan jadwal ini merupakan faktor tambahan dalam masalah tidur, serta mempengaruhi kinerja. Pandemi COVID-19 terbukti memberikan dampak negative yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa karena perubahan yang terjadi dari aktivitas harian, peningkatan kecemasan, karantina berkepanjangan dan berkurangnya interaksi social (Altena et al., 2020).

Saat ini COVID-19 menyebabkan pandemi diseluruh dunia. Dengan total kasus infeksi SARS-COV-2 468.428.452 orang kasus diseluruh dunia, dengan total kematian mencapai 6.093.881 jiwa dan kasus sembuh sebanyak 399.645.607, dengan menyisakan 62.688.964 kasus aktif. Kasus infeksi COVID-19 di Indonesia per tanggal 23 Maret 2022 melaporkan sebanyak 5.981.022 kasus positif, dengan kesembuhan mencapai angka 5.658.238 orang dan meninggal mencapai 154.221 orang. Data ini merupakan data terbaru yang di ambil dari sumber Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Selama periode epidemi diperkirakan banyak terjadi perubahan terhadap kesehatan mental dan emosi terutama pada kelompok populasi yang terisolasi dalam waktu yang lama di sebuah ruangan atau rumah. Salah satu bentuk gangguan yang terjadi adalah perubahan akan kebiasaan atau pola tidur. Menurut data yang ada lebih dari 23 juta jiwa sekitar dengan 10% dari total 238 juta penduduk negeri ini menderita gangguan tidur. Angka ini tentu hanya di permukaan, lebih banyak lagi pengidap insomnia yang tak menjalani terapi apapun dan menjalani hari-hari normal.

Dari hasil penelitian awal yang dilakukan dengan wawancara bersama mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat sebanyak 15 orang, terdapat 9 orang yang mengalami atau merasakan gangguan tidur. Maka dari itu, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran pola tidur terhadap mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat selama pandemi COVID-19?

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2022. Lokasi penelitian pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado. Populasi dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Negeri Manado yang berjumlah 542 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara *simple random sampling* dan besar sampel diambil menggunakan rumus Slovin sehingga jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 84 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan *Simple Random Sampling*. Analisa data secara Univariat.

HASIL

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Negeri Manado mengenai gambaran pola tidur adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan umur

Umur	n	Persentase
18 Tahun	6	7,2
19 Tahun	19	22,6
20 Tahun	16	19
21 Tahun	14	16,7
22 Tahun	25	29,8
23 Tahun	3	3,6
24 Tahun	1	1,1
Total	84	100

Berdasarkan tabel 1. Dapat dilihat bahwa responden dengan kategori umur 18 tahun sebanyak 6 mahasiswa (7,2%), umur 19 tahun sebanyak 19 mahasiswa (22,6%), umur 20 tahun sebanyak 16 mahasiswa (19%), umur 21 tahun sebanyak 14 mahasiswa (16,7%), umur 22 tahun sebanyak 25 mahasiswa (29,8%), umur 23 tahun sebanyak 3 mahasiswa (3,6%), umur 24 tahun sebanyak 1 mahasiswa (1,1%). Responden dengan kategori umur yang paling banyak yaitu responden mahasiswa yang berusia 22 tahun dengan jumlah 25 responden (29,8%) dan umur responden yang paling sedikit yaitu responden mahasiswa yang berusia 24 tahun dengan jumlah 1 responden (1.1%).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan semester

Semester	n	Persentase
2	29	34,6
4	9	10,7
6	13	15,5
8	26	30,9
10	7	8,3
Total	84	100

Berdasarkan tabel 2. Dapat dilihat bahwa responden dengan kategori semester 2 sebanyak 29 mahasiswa (34,6%), semester 4 sebanyak 9 mahasiswa (10,7%), semester 6 sebanyak 13 mahasiswa (15,5%), semester 8 sebanyak 26 mahasiswa (30,9%), semester 10 sebanyak 7 mahasiswa (8,3%). Responden dengan kategori semester yang paling banyak yaitu responden mahasiswa yang semester 2 dengan jumlah 29 responden (34,6%) dan semester responden yang paling sedikit yaitu responden mahasiswa yang semester 10 dengan jumlah 7 responden (8,3%).

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan semester

Semester	n	Persentase
2	29	34,6
4	9	10,7
6	13	15,5
8	26	30,9
10	7	8,3
Total	84	100

Berdasarkan tabel 3. Dapat dilihat bahwa responden dengan kategori jenis kelamin laki-laki sebanyak 15 mahasiswa (17,9%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 69 mahasiswa (82,1%). Responden dengan kategori jenis kelamin yang mendominasi adalah perempuan sebanyak 69 responden (82,1%) dan jenis kelamin yang paling sedikit didominasi oleh laki-laki sebanyak 15 responden (17,9%).

Tabel 4. Distribusi Responden berdasarkan P1 (pertanyaan tentang pernah mendapatkan informasi tentang pola tidur)

P1	n	Persentase
Tidak Pernah	2	2,4
Pernah	82	97,6
Total	84	100

Berdasarkan tabel 4. Dapat dilihat bahwa responden dengan kategori P1 tidak pernah sebanyak 2 mahasiswa (2,4%) dan P1 pernah sebanyak 82 mahasiswa (97,6%). Responden dengan kategori P1 yang mendominasi adalah pernah sebanyak 82 responden (97,6%) dan P1 yang paling sedikit didominasi tidak pernah sebanyak 2 responden (2,4%).

Tabel 5. Distribusi Responden berdasarkan sumber informasi

Sumber Informasi	n	Persentase
Petugas kesehatan	17	20,3
Majalah	1	1,1
Radio/TV	1	1,1
Internet	55	65,6
Semua	10	11,9
Total	84	100

Berdasarkan tabel 5. Dapat dilihat bahwa responden dengan kategori sumber informasi petugas kesehatan 17 mahasiswa (20,3%), majalah 1 mahasiswa (1,1%), radio/TV 1 mahasiswa (1,1%), internet 55 mahasiswa (65,6%), Semua 10 mahasiswa (11,9%). Responden dengan kategori sumber informasi yang paling banyak yaitu responden mahasiswa yang mendapat informasi dari internet dengan jumlah 55 responden (65,6%) dan responden dengan kategori sumber informasi yang paling sedikit yaitu responden majalah dan radio/TV dengan jumlah 1 responden (1,1%).

Tabel 6. Distribusi responden berdasarkan pola tidur

Pola Tidur	n	Persentase
Baik	32	38,1
Tidak Baik	52	61,9
Total	84	100

Berdasarkan tabel 6. Dapat dilihat bahwa responden dengan kategori pola tidur baik sebanyak 32 mahasiswa (38,1%) dan pola tidur tidak baik sebanyak 52 mahasiswa (61,9%). Responden dengan kategori pola tidur yang mendominasi adalah tidak baik sebanyak 52 responden (61,9%) dan pola tidur yang paling sedikit didominasi baik sebanyak 32 responden (38,1%).

PEMBAHASAN

Pola Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami pola tidur sehat yang tidak baik. Responden yang masuk dalam kategori Baik berjumlah 32 orang (38,1%), dan responden yang masuk dalam kategori Tidak Baik berjumlah 52 orang (61,9%). Tidur merupakan kondisi tidak sadar yakni individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai, atau juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang, dengan ciri adanya aktivitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan fisiologis dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan dariluar (Hidayat A, 2015).

Untuk mengetahui kondisi tidur yang baik dapat digambarkan durasi yang cukup, kualitas

yang baik, ketepatan dan keteraturan waktu, serta tidak adanya gangguan tidur. Durasi waktu tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan secara optimal bagi orang dewasa adalah 7 jam atau lebih per malam secara teratur. Tidur kurang dari 7 jam per malam secara teratur dikaitkan dengan beberapa masalah kesehatan diantaranya penambahan berat badan, penyakit jantung dan stroke, depresi, hipertensi, diabetes dan peningkatan risiko kematian (Watson et al., 2015).

Pandemi COVID-19 saat ini menimbulkan masalah psikososial seperti stress, kekhawatiran, ketakutan, kecemasan, gejala depresi, dan gangguan tidur (Rana et al., 2020). Hal ini juga berakibat pada rendahnya tingkat kualitas tidur yang disebabkan oleh stress dan kecemasan. Mahasiswa menjadi salah satu populasi yang terkena dampak dari pandemi ini.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Utami Nurul Fajriyah, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya dengan judul “Gambaran Pola Tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya”. Berdasarkan penelitiannya dari 400 subjek penelitian, didapatkan mahasiswa dengan kualitas tidur buruk adalah yang paling banyak (69,0%), latensi tidur ≤ 15 menit (68,0%), durasi tidur 5-6 jam (57,5%), efisiensi tidur $> 85\%$ (82,3%), gangguan tidur skor 1 (82,5%), tidak pernah menggunakan obat tidur sebanyak (98,5%), dan disfungsi siang hari skor 1 (38,8%). Persamaan penelitian terdahulu dengan yang sekarang adalah untuk melihat gambaran pola tidur pada mahasiswa. Sedangkan perbedaannya adalah tempat penelitian yang terdahulu dilakukan pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya, sedangkan yang sekarang pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado.

Penelitian yang dilakukan oleh Deбри Pristinella, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya dengan judul “Gambaran Pola Tidur Ibu yang Menerapkan Co-Sleeping & Non Co-Sleeping”. Berdasarkan penelitiannya menunjukkan bahwa hasil dari penelitian ini menunjukkan 49,1% ibu menerapkan co-sleeping (tidur bersama anak) dalam pengaturan tidur setiap hari, sedangkan 15,8% ibu menerapkan non co-sleeping (tidur terpisah dengan anak). Usia subjek berkisar antara 6 bulan sampai dengan 10 tahun. Alasan utama pengaturan tidur mereka adalah “terbaik untuk kualitas tidur anak” (61,4%). Sebanyak 62,2% ibu memiliki pola tidur yang kurang dan sangat kurang. Persamaannya yaitu meneliti tentang pola tidur, dan perbedaan dalam penelitian ini adalah pada tempat penelitian dan responden. Yang terdahulu dilakukan di Jogjakarta dan responden pada Ibu – Ibu sedangkan yang sekarang dilakukan pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado.

Penelitian yang dilakukan oleh Moch. Abdul Muis, Mokhammad Nur Bawono dengan judul “Analisis Pola Tidur Tim Futsal Putri Kartini Yuk Lamongan di Masa Pandemi”. Berdasarkan penelitiannya didapatkan bahwa hasil analisis pola tidur menggunakan angket “Athletes Sleep Behaviour Questionnaire” memiliki skor global 541. Adapun pengaruh pola tidur memiliki beberapa aspek yang meliputi aspek psikologi dengan skor global 189 dengan presentase 35% “termasuk kriteria baik”, dan aspek waktu tidur dengan skor global 158 dengan presentase 29% “termasuk kategori baik”, dan aspek lingkungan dengan skor global 121 dengan presentase 22% “termasuk kriteria baik”, lalu aspek nutrisi skor global 48 dengan presentase 9% “termasuk kategori baik”, serta aspek latihan dengan skor global 25 dengan hasil presentase 5% “termasuk kriteria cukup baik”. Sehingga harus terus dipertahankan untuk menjaga kualitas dan meningkatkan performa saat berlatih maupun bertanding. Persamaan dengan penelitian saat ini, yaitu meneliti tentang pola tidur, sedangkan perbedaannya adalah pada tempat penelitian yang terdahulu pada Tim Futsal Putri Kartini Yuk Lamongan sedangkan yang sekarang pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado.

Penelitian yang dilakukan oleh Sri Mulyati, Sisrazeni dengan judul “Hubungan Stres Belajar Dengan Pola Tidur Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Pada Masa Pandemi COVID-19”. Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 IAIN Batusangkar, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang antara

stress belajar padamas pandemic COVID-19 dengan pola tidur mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling IAIN Batusangkar. Hasil analisis data dengan menggunakan teknik kerelasi product moment diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,440 dengan taraf signifikan 5%. Artinya semakin tinggi stress belajar mahasiswa menyebabkan kualitas tidur tidak tercukupi begitupun sebaliknya jika tingkat stress belajar mahasiswa rendah maka pola tidur semakin tercukupi. Persamaan dengan penelitian saat ini, yaitu meneliti tentang pola tidur, sedangkan perbedaannya adalah pada tempat penelitian yang terdahulu pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling IAIN Batusangkar sedangkan yang sekarang pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado.

Keterbatasan yang di alami peneliti selama melakukan penelitian, yaitu kendala mahasiswa yang masih kurang menggunakan handphone, ada mahasiswa yang malas mengisi google form yang telah dibagikan oleh peneliti untuk melakukan pengisian google form.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Gambaran Pola Tidur Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Selama Pandemi Covid-19, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami pola tidur sehat yang tidak baik. Responden yang masuk dalam kategori baik berjumlah 32 orang (38,1%), dan responden yang masuk dalam kategori tidak baik berjumlah 52 orang (61,9%).

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini yaitu para mahasiswa di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FIKKM Universitas Negeri Manado.

DAFTAR PUSTAKA

- Altena, E., Baglioni, C., Espie, C. A., Ellis, J., Gavrilloff, D., Holzinger, B., Schlarb, A., Frase, L., Jernelöv, S., & Riemann, D. (2020). Dealing With Sleep Problems During Home Confinement Due To The Covid-19 Outbreak: Practical Recommendations From A Task Force Of The European Cbt-I Academy. *Journal Of Sleep Research*, 29(4), 1–7. <https://doi.org/10.1111/jsr.13052>.
- Buboltz Jr, W. C., Brown, F., & Soper, B. (2001). Sleep Habits And Patterns Of College Students: A Preliminary Study. *Journal Of American College Health*, 50(3), 131-135.
- Chaput, J. P., Gray, C. E., Poitras, V. J., Carson, V., Gruber, R., Olds, T., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic Review Of The Relationships Between Sleep Duration And Health Indicators In School-Aged Children And Youth. *Applied Physiology, Nutrition, And Metabolism*, 41(6), S266-S282.
- Debby, S. (2015). Hubungan Beban Dan Resourcefulness Dengan Kualitas Hidup Caregiver Pada Penderita Gangguan Jiwa Berat Di Unit Pelayanan Jiwa A Rsj. Prof. Dr. Hb. Saanin Padang Tahun 2015 (Doctoral Dissertation, Upt. Perpustakaan Unand).
- Fajriyah, U. N., Ikhsan, D. S., & Hayati, L. (2020). Gambaran Pola Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya (Doctoral Dissertation, Sriwijaya University).
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid - 19. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>

- Gunanthi, N. M. W. M., & Diniari, N. K. S. (2016). Prevalensi Dan Gambaran Gangguan Tidur Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester I Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2015. *E-Journal Medika*, 5(4).
- Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2015). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Health Books Publishing.
- Maheshwari, G., & Shaukat, F. (2019). Impact Of Poor Sleep Quality On The Academic Performance Of Medical Students. *Cureus*, 11(4).
- Mejila, M. C. M., & Janer, S. S. 2020 Administrative Behavior And Personal Traits Of The School Heads Of Bulan Districts. *International Journal Of Novel Research In Marketing Management And Economics* Vol. 7, Issue 2, Pp: (59-64), Month: May - August 2020.
- Mulyati, S., & Sisrazeni, S. (2022). The Relationship Between Stressful Study And Students' Sleep Pattern During Covid-19 Pandemic. *Journal Of Islamic Education Students (Jies)*, 2(1), 21-30.
- Muis, M. A., & Bawono, M. N. (2022). Analisis Pola Tidur Tim Futsal Putri Kartini Yuk Lamongan Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 93-104.
- Nurlia.2016.Pengaruh Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Insomnia Lansia.Skripsi.Makassar.Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
- Pristinella, D. (2020). Gambaran Pola Tidur Ibu Yang Menerapkan Co-Sleeping & Non Co-Sleeping. *Manasa*, 9(1), 26-35.
- Rana, W., Mukhtar, S., & Mukhtar, S. (2020). Mental Health Of Medical Workers In Pakistan During The Pandemic Covid-19 Outbreak. *Asian Journal Of Psychiatry*, 51, 102080.
- Schlarb, A. A., Friedrich, A., & Claßen, M. (2017). Sleep Problems In University Students—An Intervention. *Neuropsychiatric Disease And Treatment*, 1989-2001.
- Suastari. (2018). Karakteristik Media Sosial Dalam Membentuk Budaya Populer Korean Pop Di Kalangan Komunitas Samarindan Dan Balikpapan. *Ejournal Ilmu Komunikasi*, 2, 3.
- Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M.,& Tasali, E. (2015). Recommended Amount Of Sleep For A Healthy Adult: A Joint Consensus Statement Of The American Academy Of Sleep Medicine And Sleep Research Society. *Journal Of Clinical Sleep Medicine*, 11(6), 591-592.
- Waqas, A., Khan, S., Sharif, W., Khalid, U., & Ali, A. (2015). Association Of Academic Stress With Sleeping Difficulties In Medical Students Of A Pakistani Medical School: A Cross Sectional Survey. *Peerj*, 3, E840.